**Vzdelávacie úlohy z predmetu Potraviny - učebného odboru – obchodná prevádzka – práca pri príprave jedál na 30.týždeň – 22.3.2021-26.3.2021**

**Názov témy:**

1. **Ryža, krúpy, ovsené vločky**
2. **Cestoviny**

***Z uvedených tém si napíš poznámky do zošita a vypracuj odpovede na nasledujúce otázky.***

1. **Aká ryža sa dodáva do obchodných sietí?**
2. **Ako rozlišujeme cestoviny podľa tvaru?**
3. **Ako označujeme múky?**

**1.Ryža, krúpy, ovsené vločky**

**Ryža** sa pred balením lúpe, hladí alebo leští. **Najhodnotnejšia je ryža sklovitého vzhľadu.**

Hladením a leštením ryžu ochudobňujeme o biologicky vysokohodnotné zložky, lebo odstraňujeme pritom striebristú blanku, v ktorej je takmer celá jej biologická hodnota.

****

**Bežne sa dodávajú:**

* **výberová lúpaná ryža**
* **lúpaná ryža I. akosti**
* **lúpaná ryža II. akosti**

Ryža má vysokú energetickú hodnotu, neleštená je aj biologicky cenná, lebo obsahuje minerálne látky a vitamíny skupiny B. Spracúva sa aj na ryžový škrob.

**Krúpy** vznikajú obrusovaním tvrdého jačmeňa. Na sitách sa čistia a potom triedia na veľké, stredné a malé. Najmenšie krúpy sa nazývajú perličky. Polámané, drobné, netriedené, prípadne i triedené sú zlomkové krúpy. Krúpy sa kuchynsky upravujú na rôzne pokrmy alebo hlienové vývary. Drobné krúpy obohatené vitamínom B1 sú surovinou prípravkov na zrieďovanie mlieka pre prikrmované deti. Ryža

**Ovsené vločky -** ovos sa pestuje hlavne na zrno, ktoré slúži na výrobu ovsených vločiek, krupice, alebo sa melie na múku. Práve ovsené vločky, z ktorých sa robí rad pokrmov spadajúcich do kategórie „zdravej výživy”, a to nielen pripravenej ako müsli, ale aj ako surovina pri výrobe celozrnného pečiva. Ovsené vločky sú cenené predovšetkým pre svoj obsah bielkovín, minerálnych látok, vitamínov skupiny B, vápnika, železa, fosforu a lecitínu. Majú priamy vplyv na trávenie a chránia nás pred ochoreniami hrubého čreva, ale aj pred kardiovaskulárnymi ochoreniami a ischemickou chorobou srdca.

Ovsené vločky

**2. Cestoviny**

Cestoviny je vlastne **konzervované cesto**, pripravené z cestovinárskej pšeničnej múky, hrubej pšeničnej múky alebo zmesi týchto múk. Ich cesto sa zarába z múky a vody a na zvýšenie výživovej a biologickej hodnoty sa pridávajú vaječná melanž, alebo plnotučná sójová múka. V spoločnom stravovaní oceňujeme ich dlhú skladovateľnosť, rýchlu a jednoduchú prípravu. Dobrú stráviteľnosť, vysokú energetickú a pri vaječných aj biologickú hodnotu. Vaječné cestoviny majú voňať po vajciach a vodové cestoviny po múke. Po uvarení majú mať hladký povrch a nesmú byť slizké. Cestoviny skladujeme v čistých, suchých miestnostiach, oddelene od výrazne zapáchajúcich látok.

**Podľa tvaru** rozlišujeme cestoviny:

* **dlhé,** napr. makaróny, špagety,
* **stredné,** napr. makaróny rezané, vlasové, široké a polievkové rezance, kolienka hladké a ryhované, veľké a stredné fliačky, mušle,
* **krátke,** napr. fliačky, mrvenica, tarhoňa, krúžky, cestovinová ryža, malá abeceda, mašličky, krúpky,
* **zvitky,** napr. vlasové, polievkové, široké.

**Podľa zloženia** rozdeľujeme cestoviny:

* **vaječné** sa vyrábajú z hrubej múky, vody a vajec,
* **vaječné s mliekom,**
* **bezvaječné** sa pripravujú z hrubej múky a pitnej vody.

Cestoviny sa balia do obalov, ktoré ich chránia pred vonkajšími vplyvmi a pred živočíšnymi škodcami.

Ako chyby na cestovinách sa zisťujú popukaný povrch po prudkom sušení. Ak sú cestoviny rozvarené, je to chyba zapríčinená nevhodnou pšeničnou múkou a  zlou technológiou (nekvalitným cestom). Osobitne treba spomenúť živočíšne škodce, ktoré sa objavujú najmä v nesprávne uskladnených cestovinách. Najčastejšie ich napádajú múčne mole a roztoče. Cestoviny napadnuté živočíšnymi škodcami sú hygienicky chybné a nepožívateľné.



Cestoviny